

## サプリメントのパッケージの見方

**Q: サプリメントのパッケージには色々書かれているが、購入時に注意すべき事はありますか。**

A: サプリメント選びには、まずパッケージの裏にある食品表示をしっかり読んでから購入する習慣を身につけましょう。自分が摂取したい成分の量の記載があるサプリメントを選ぶ習慣を付けることが大切です。パッケージには、摂取上の注意事項も書かれているので、読む習慣を身につけましょう。

### 【はじめに】

サプリメントの購入時、パッケージ正面に大きく書かれたキャッチフレーズだけを見て購入してしまうことはありませんか。機能性を期待するにも、安全性を確認するにも、パッケージの裏に小さな字(文字の大きさは指定されています)で記載されている食品表示をしっかり読むことが大事になります。サプリメントのパッケージに記載されている表示内容について解説します。

### 【原材料名について】

サプリメントは、加工食品の一種であり、原則として製造に使用された全ての原材料と添加物を、原材料名欄に各々使用された重量の多いもの順に記載することが義務付けられています。しかし、材料・成分の量についての記載は義務付けられていません。栄養機能食品や機能性表示食品も、栄養機能を表示する栄養素や機能性を表示する機能性関与成分の量の記載する必要がありますが、その他の材料や成分については、量の記載は義務ではありません。サプリメントのうち、栄養機能食品と機能性表示食品以外の「いわゆる健康食品」の多くは、原材料や成分の量の記載がなく、本当に機能性を発揮できる量が摂取出来るか分かりません。自分が摂取したい成分の量の記載があるサプリメントを選ぶ習慣を付けることが大切です。製造・販売メーカーは、成分の量を記載した場合、その量を保証しなければならないので、記載のあるサプリメントは品質に自信を持っているという裏付けにもなります。また、原材料名欄を見るポイントとして、健康に良さそうな素材がたくさん並べられているものがあります。原材料名欄には使用した原材料等はすべて記載することになっているので、間違いなくそのサプリメントに入っているとは思いますが、多くの場合は、健康効果を期待できるような量は入っていないと思われます。

### 【サプリメントの摂取方法と目安量】

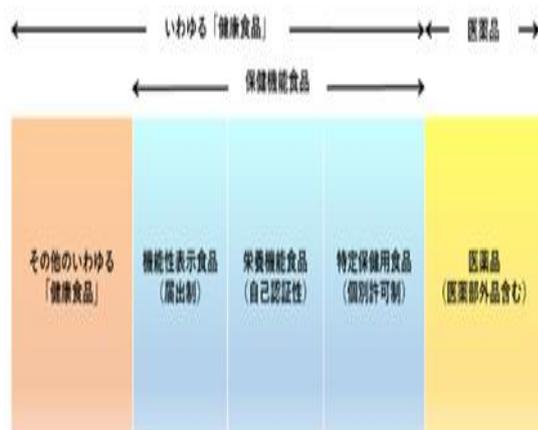
「サプリメントはいつ飲めばよいですか?」という質問が多くみられます。サプリメントの摂取方法と目安量は、「1日2～3粒を目安にお召し上がりください」というものがほとんどです。食後の血糖値の上昇を穏やかにする機能性を謳う機能性表示食品で、「お食事の際に1日1回2粒

を」というような記載ができるものもありますが、サプリメントは原則として、摂取のタイミングや摂取の量を明確に定めることは医薬品的な標榜に当たるため記載が出来ません。そのような理由もあり、摂取のタイミングが記載されていません。基本的には、サプリメントは食品であり、いつ摂取しても構わないということになります。

また、「このサプリメントはどれくらいの期間摂取すればよいか?どれくらいの期間飲めば効果が出るか?」という質問も多くみられます。サプリメントのパッケージには、摂取期間の記載はありません。機能性表示食品であれば消費者庁のHPにある「機能性表示食品データベース」から、その機能性を記載するための根拠とした臨床試験の結果が掲載されているので、機能性の根拠となった試験の摂取期間も確かめることが出来ます。しかし、試験内容まで読み解くのは大変なため、メーカーや保健機能食品等の情報を適切にアドバイスできる資格者に聞いてみるのも良い方法です。

### 【機能の期待、安全性確保にも品質】

サプリメントの安全性の確保や、その機能性を発揮するために、同じ製品に常に一定量の成分が入っていることが最低限必要であり、品質が確保されていることが重要です。機能性表示食品のサプリメントの場合、健康食品GMP (Good Manufacturing Practice・「適正製造規範」) に則って製造されることが要件となっており、その他のサプリメント(栄養機能食品やいわゆる健康食品)は、健康食品GMPにより製造することが望ましいとされ、義務とはされていません。GMP認定の工場で作られた製品には、パッケージにGMPマークを付けることが出来る制度があります。サプリメント選びの判断の基準とすると良いかと思えます(GMPマークがついていない場合でも、GMP管理で製造されている製品もあります)。



### GMP認定機関とGMP認定工場マーク

- 2機関でGMP認定制度を実施している
  - ・公益財団法人 日本健康・栄養食品協会
  - ・一般社団法人 日本健康食品規格協会
- ハード(構造設備)とソフト(作業管理・運用)が一定の基準に達している工場を認定



166工場128製品

60工場378製品

### 【摂取上の注意事項】

パッケージには、摂取上の注意事項も書かれているので、読む習慣を身につけましょう。注意点として、医薬品の相互作用について記載されている物と全く記載のないものがあり、パッケージに記載がなければ医薬品との相互作用がないというわけではありません。また記載があっても、それが全てではありません。医薬品を服用している方は、サプリメントの利用は、医師、薬剤師等に相談してください。

### 【おわりに】

サプリメント選びには、まずパッケージの裏にある食品表示をしっかりと読んでから購入する習慣を身につけましょう。

サプリメントの摂取は自分の健康生活に合わせて必要か否かを十分に考えて利用しましょう。

### 【参考資料】

1) 消費者庁「機能性表示食品データベース」 <https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>

2) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/img/siteTitleAdmin.png>